

# Langrennstrening

Vi starter opp med **Styrketrening**, tirsdager fra 26/8. Det blir innetrening i gymsalen på Lampeland Skole for 8 år og oppover. (Foreldre er også velkommen)

Oppvarming starter ute fra skoleplassen kl 18.00. (valgfri bevegelsesform, løp/rulleski/sykkel)

Styrketreningen STARTER kl 18.30 til ca 19.30

**Barmarkstrening** på torsdager:

14-16 år, oppstart 4/9, treningen STARTER kl 19.00 til ca 20-30

11-13 år, oppstart 4/9 treningen STARTER kl 19.00 til ca 20.30

8-10 år, oppstart 9/10 treningen STARTER kl 19.00 til 20.00

**Husk!** Drikke, klær etter vær og joggesko til treningen. Ta med skiftetøy og mat til etter økta.

Årsplan blir lagt ut på vår hjemmeside, [www.svene.no](http://www.svene.no)

*Håper vi ses!*

**Svene IL** - alle kan få være med

